



Beatrix Kopischke
Fachberaterin für holistische Gesundheit

Fragebogen – Ernährungskurs: Pflanzenbasierte Ernährung

Persönliche Angaben

Vorname:

Nachname:

Anschrift:

Telefon:

E-Mail:

Geburtsdatum:

Familienstand:

Beruf:

Größe (optional):

Gewicht (optional):

Fragen

1. Warum möchtest du deine Ernährung auf eine pflanzenbasierte Ernährung umstellen? (3–5 Hauptgründe)

2. Was hat dich bisher daran gehindert? (3 Befürchtungen)

3. Wie hast du dich in der Vergangenheit ernährt? (Frühstück, Mittag, Abend, Snacks)

4. Inwieweit willst du deine Ernährung umstellen? (plant-based, vegetarisch, vegan)

5. Was erhoffst du dir von der Gruppe?

6. Leidest du unter Unverträglichkeiten oder Allergien?

7. Nimmst du Medikamente ein, die bestimmte Lebensmittel ausschließen?

8. Was isst du gerne?

9. Was magst du überhaupt nicht?

10. Wie sieht dein Alltag im Allgemeinen aus? (Zeit & Interesse am Kochen)

11. Bist du an alltagstauglichen Gerichten interessiert, die dich im Alltag begleiten können?

12. Möchtest du dir bestimmte Ernährungsweisen abtrainieren? (z. B. weniger Zucker, Salz, Fertiggerichte)

13. Treibst du Sport? (Welche Sportart? Wie oft?)

14. Was und wieviel trinkst du am Tag?

15. Kannst du kochen?

16. Was möchtest du mir zusätzlich mitteilen?